

举行教育教学开放周活动

市一中 20 日邀家长进校园

本报讯(记者廖明山 见习记者王晓君)12日,来自广州二中、中山纪念中学、佛山一中、深圳实验学校、惠州一中、三水中学等学校的老师以及来自广东省教育研究院、广东省应用统计学会、黄冈市教科院、华南师范大学等机构和学校的专家齐聚珠海市一中,共话魅力一中课堂,探讨核心素养下的学科发展。

12日当天,市一中开设了多堂同课异构课,涵盖九大学科以及学科融合。执教

同课异构课的老师各有所长、风格迥异,从教学设计、教学模式选择、教学方法运用等方面展示了扎实娴熟的教学基本功和强大的课堂驾驭能力。

妙语连珠又条理清晰的语数英老师,深入浅出又思维严密的物化生老师,风趣幽默又结合实际的政史地老师……每一位授课老师都能生动形象地解读知识点,循循善诱地鼓励学生真正参与到课堂的互动中,充分调动了学生的积极性,培养了学

生独立自主的思考能力。

在精彩的同课异构课展示后,还举行了学科专家讲座,每位特邀专家围绕各学科的教学、发展等进行了深入细致的分析、讲解,让在场的老师们豁然开朗、受益匪浅。

市一中相关负责人表示,该校目前正在举行以“专家引领·名校交流·同行切磋·家校沟通”为主题的教育教学开放周活动,当天的教育同行开放活动,充分展示了该校及兄弟学校优秀教师

的教学理念和教学风采,同时促进了老师们不断提高专业能力,提升课堂教学质量,为办好人民满意的教育助力。

据了解,20日该校还将面向广大家长们开放,届时将开展教育活动、学生自主发展活动、学生校园生活等展示环节,开放包括高一、高二全体任课教师课堂教学、课间活动、主题班会课、校本课程、学生社团活动(管乐团、合唱团、交响乐团、弦乐社、田径队等)、研究性学习,以及学生食堂、宿舍等。

吃红枣治贫血? 不靠谱!

红枣你可能吃过不少,除了清香甘甜的口味,在你的印象中,它是一种什么样的存在? 养颜补血?

其实,靠吃枣治疗贫血并不靠谱。而且,吃红枣还有不少讲究,养生族不妨来学一学。

红枣有补益作用

枣味甘性温,补脾和胃,益气生津,有缓和药性之功效,是常用的一味中药,也是一种药食两用的食材。

根据加工不同,枣有红枣及黑枣之分。红枣是稍经沸水烫过后晒干;黑枣是经沸水烫过再熏焙至枣皮发黑发亮,枣肉半熟,干燥适度为止。黑枣与红枣的成分、功效也大致相同。一般来说入药的以红枣为主。

大家印象中都认为红枣养颜补血,所以贫血就得多吃点。但是靠吃枣治疗贫血,并不靠谱。中医说的养血,是强调补益的作用,并不是指治疗贫血。

枣虽好吃不宜过量食用

红枣味甜,是滋补调养佳品,可以经常食用。但切忌过量,多吃容易生痰生湿,还会引起胃酸过多、腹胀等问题。特别是容易长痘、腹胀、便秘肥胖的人群以及糖尿病患者不建议长期或多吃。

因为枣皮较硬,消化起来比较困难,无论生枣还是红枣最好不要空腹吃,小孩和老人吃的时候一定要细嚼慢咽。

红枣的含糖量高对牙齿有一定危害。如果吃太多红枣,却没有喝水或及时刷牙的话,很容易蛀牙。

红枣是汤配料里的常客,对体虚者尤为益补,煲汤的时候最好掰开再煮。

(据新华社电)

想要快乐吗? 只要微笑就好

美国田纳西大学诺克斯维尔校区研究人员分析近50年来研究数据,发现微笑作为一种面部表情,确实能让人更快乐。研究结果刊载于最新一期美国《心理学通报》月刊。

就微笑能否让人更快乐,心理学家们素有争议。医学快讯网站11日援引研究项目牵头人尼古拉斯·科尔斯的话报道:“一些研究没有能够找到面部表情影响心理情绪的证据,但我们不能只关注任何一项研究结果。心理学家们自上世纪70年代以来一直在测试这一点,所以我们想看所有的证据。”

研究人员运用“荟萃分析”法,综合全球138项研究,合计涉及1.1万余名参与者,发现面部表情确实对情绪有“小小的影响”,如微笑



让人更快乐,怒视让人更生气,皱眉让人更悲伤。

科尔斯说,“表现出快乐”与“感觉到快乐”有关联,但并不非常密切。研究人员认为人们不能仅仅经由做出

微笑这一面部表情而变得快乐。不过,这项研究所获结果“令人激动”,因为它提供一条线索,帮助人们了解身心如何互动而产生情绪。

(新华社微特稿)

一杯茶里守望春天

这些适合春天喝的茶你知道吗?

落日平台上,春风啜茗时。清明时节,春茶陆续上市,正是一年喝茶好时候。这些适合春天喝的茶你知道吗?

绿茶未经发酵,茶多酚含量高,可以帮助人体清除自由基,所以常喝绿茶有延缓衰老的作用。

不同的绿茶,其寒凉的程度也不一样。人们常喝的绿茶有龙井、毛尖、碧螺春等,性味微寒,适合胃热者饮用。

而像苦丁茶则属于凉性偏重,虚寒体质不宜饮用,孕妇和经期妇女也少喝为妙。

红茶是经发酵烘制而成的,其性质温和、味道醇厚,还具有养肝护肝的作用,适

合虚寒体质者和老年人饮用。

花茶具有芳香辛散之气,可提神醒脑,令人精神振奋、心情舒畅。春困之际宜喝茉莉、桂花等花茶。

电脑一族最好的保健方法就是在办公室里准备一些杭白菊和枸杞子,每天工作一段时间后,往大玻璃杯放4-5粒干透的菊花和适量枸杞,热开水一泡,让清氤的茶气熏熏干涩的双眼。

薄荷能够清新怡神,疏风散热,增进食欲,帮助消化,最是提神醒脑,解春困。

春季很多人容易出现胃火大的情况,此时将乌梅10克,山楂5克,陈皮、桂花或菊花少量,加入2升水,煮

沸,再加适量冰糖调味,就是一杯不错的乌梅茶啦。

温馨提醒:高血糖等疾病的患者应该根据个人情况增减配料。

女性的经期可谓特殊时期,特别是有痛经、月经不调,经前乳房胀痛等症状的妇女:喝红茶怕温,喝绿茶则恐凉。

妇女经期不妨喝点玫瑰花茶,玫瑰花能理气舒郁,调经止痛,且药性温和,能够起到促进血液循环、消除疲劳的功效。

最后,要提醒大家,茶含咖啡碱,有兴奋中枢神经的作用,不要一次性喝太多浓茶。

(据新华社电)



◆ 珠海陆地天气

阴天,有阵雨,部分时间雨势较大,局部有雷暴

温度:20℃-24℃

湿度:80%-95%

风向风速:偏东 陆地2-3级

【浴场预报】

海滨泳场:水温较低,不适宜游泳。

三灶金沙灘:水温较低,不适宜游泳。

东澳岛南沙湾:水温较低,不适宜游泳。

【航线预报】

九州港至蛇口航线:有轻浪,海况良好,适宜乘船出行。

香洲港至外伶仃航线:有轻到中浪,海况良好,适宜乘船出行。

香洲港至万山航线:有轻到中浪,海况良好,适宜乘船出行。

【各类生活指数】

过敏指数 不易发 无需担心过敏问题,可以尽情享受生活。

感冒指数 不易发 气温回升,感冒几率较低。

紫外线指数 弱 建议涂擦SPF8-12、PA+的防晒护肤品。

空气污染指数 良好 气象条件有利于空气污染物扩散。

舒适度指数 舒适 白天气温适宜,早晚舒适。

交通指数 较好 有降水且路面潮湿,不宜高速行驶。

◆ 珠海未来3天天气

星期一:阴天,有几阵雨 20℃-24℃

星期二:阴天,有骤雨,间中有雷暴 20℃-24℃

星期三:阴天转多云 21℃-26℃

PM2.5 每日监测

点位	AQI级别	AQI类别
吉大	I	优
前山	I	优
唐家	I	优
斗门	I	优

截至4月13日18时

数据来源:珠海市生态环境局